

10 種蔬果讓女人青春永駐

導讀：當女人對著鏡子微笑，看到眼角的皺紋，就擔心自己開始變老，女人為了追求青春永駐，不惜花大錢，因為年齡永遠是女人的秘密，其實最好的抗老化，除了作息的規律，良好的飲食也是關鍵所在，以下推薦食物，愛美的妳一起來了解。

1、西蘭花(花椰菜)：

西蘭花營養非常豐富，含蛋白質、糖、脂肪、維生素和胡蘿蔔素外，更有天然植物化合物蘿蔔苷(Glucoraphanin)，所以它的營養成份位居同類蔬菜之首，被譽為“蔬菜皇冠”。

西蘭花中的營養成分，不僅含量高，而且十分全面，主要包括蛋白質、碳水化合物、脂肪、礦物質、維生素 C 和胡蘿蔔素等。

此外，西蘭花中礦物質成分比其他蔬菜更全面，鈣、磷、鐵、鉀、鋅、錳等含量都很豐富，比同屬於十字花科的白菜花高出很多。

西蘭花可能最顯著的就是具有防癌抗癌的功效，菜花含維生素 C 較多，比大白菜、番茄、芹菜都高，尤其是在防治胃癌、乳腺癌方面效果尤佳。

2、洋蔥：

洋蔥的許多健康的特質是來自這個蔬菜本身刺激性味道的營養素。

洋蔥所含最重要的兩個化學成分是生物類黃酮(flavonoid, 黃酮類化合物)以及有機硫化合物；生物類黃酮，存在於洋蔥紅色，黃色和棕色的天然植物色素；

而有機硫化合物，即是使洋蔥散發強烈氣味的成分。

洋蔥可清血，降低膽固醇，抗衰老，而海鮮能提供大量的蛋白質，同時富含鋅。

經研究發現，洋蔥和其家族成員的主要價值在於它們可以幫助預防和控制各種癌症。

在法國，一個針對婦女所做的研究發現，那些攝取較多洋蔥和大蒜的婦女，其罹患乳腺癌的機率較低。

3、冬瓜：

冬瓜是低熱量、水分多的蔬菜，脂肪含量也很低，還含有碳水化合物、維生素 B 群、維生素 C 等，也含有鈣、鎂、磷、鐵、鋅等礦物質。

而冬瓜的含鈉量較低，對動脈硬化、冠心病、高血壓、腎炎、水腫等疾病有良好的治療作用。經常食用冬瓜，能除去我們體內多餘的水分及脂肪，也很適合患有糖尿病的患者「充飢」。

冬瓜富含豐富的維生素 C，對肌膚的膠原蛋白和彈力纖維，都能起到良好的滋潤效果。經常食用，可以有效抵抗初期皺紋的生成，令肌膚柔嫩光滑。

4、大豆：

營養成份：蛋白質、異黃酮、低聚糖、皂苷、磷脂、核酸等。

大豆富含植物蛋白，可以增強體質和機體的抗病能力，還有降血壓和減肥的功效，並能補充人體所需要的熱量，可以治療便秘，極適宜老年人食用。

防止血管硬化：黃豆中的卵磷脂可除掉附在血管壁上的膽固醇，防止血管硬化，預防心血管疾病，保護心臟。

大豆中的卵磷脂還具有防止肝臟內積存過多脂肪的作用，從而有效地防治因肥胖而引起的脂肪肝；

大豆異黃酮是一種結構與雌激素相似，具有雌激素活性的植物性雌激素，能夠減輕女性更年期綜合徵症狀、延遲女性細胞衰老、使皮膚保持彈性、養顏；

降糖、降脂：大豆中含有一種抑制胰酶的物質，對糖尿病有治療作用。大豆所含的皂甙有明顯的降血脂作用，同時，可抑制體重增加；

5、圓白菜(高麗菜)：

圓白菜中含有豐富的維生素 C、維生素 E、胡蘿蔔素等，總的維生素含量比番茄多出 3 倍，因此，具有很強的抗氧化作用及抗衰老的功效。

圓白菜富含葉酸，而葉酸對巨幼細胞貧血和胎兒畸形有很好的預防作用，因此，懷孕婦女及生長發育時期的兒童、青少年應該多吃。

圓白菜亦是開十字花的蔬菜，維生素 C 含量很豐富，同時富含纖維，促進腸胃蠕動，能讓消化系統保持年輕活力，並且幫助排毒。

6、胡蘿蔔：

含量很高的纖維素及硒元素，並富含蛋白質、脂肪、碳水化合物、維他命、維他命 B1、維他命 B2、維他命 B6、維他命 C、胡蘿蔔素等，同時也含有鈣、磷、鐵、鉀、鈉、菸鹼酸及草酸等礦物質。

β-胡蘿蔔素經由肝臟中代謝轉換成維他命 A，能控制癌細胞異變，在防止胃癌、肺癌、胰臟癌、結腸癌、直腸癌、膀胱癌、上皮癌。

由於纖維素高，可減少便秘，致癌物滯留減少，同時亦可使癌細胞或癌前細胞走向良性分化。而其中富含的硒元素，更可止緩癌症成長，並提升免疫功能。

7、蘋果：

蘋果是一種鹼性食物，具有促進腸道排泄功能的特性。蘋果含有果膠成分，此一成分能吸收腸道內多餘的水分，並且對腸道產生適度溫和的刺激作用。

這種刺激作用有助於腸子的蠕動並進而維持腸道的自然排泄功能。

蘋果含有豐富的維他命 C，因此多吃水果可保持骨骼和牙齒的健康。促進神經系統健康的重要元素維他命 B 也是蘋果的主要營養成分之一。

富含維生素和礦物質，能提高人體免疫力，改善心血管功能，並能降低罹患老年癡呆症的風險；蘋果的果膠屬於可溶性纖維，能有效降低膽固醇，更可促進脂肪排出體外，有助減肥；蘋果的黃酮類化合物能阻止癌細胞發展。

8、橙子：

橙子中含量豐富的維生素 C、P，能增加機體抵抗力，增加毛細血管的彈性，降低血中膽固醇。高血脂症、高血壓、動脈硬化者常食橙子有益。

事實上，它的維生素 C 含量豐富，能增強人體抵抗力，亦能將脂溶性有害物質排出體外，是名實相符的保安康抗氧化劑。

功效：據美國一家研究機構研究顯示，每天喝 3 杯橙汁可以增加體內高密度脂蛋白（HDL）的含量，從而降低患心臟病的可能性。橙汁內

含有一種特定的化學成分即類黃酮和檸檬素，可以促進 HDL 增加，並運送“壞”的低密度脂蛋白（LDL）到體外。

在所有水果中，橙子所含的維生素 C 是最高的，比一般水果大約多 30% 以上。如果你想在冬天遠離傷風感冒和流感的糾纏，最簡單有效的辦法就是多吃橙子，它被譽為增強人體免疫系統和抵禦疾病的妙法，其作用不亞於感冒藥。另外，它在保養皮膚方面的作用更是不可忽視。

9、草莓：

所含維他命 A、C、E 能預防動脈硬化、高血壓、並能使人體骨骼、皮膚、神經系統的生長發育具有促進作用，由於熱量低、養分高，又有纖維素，故膽固醇、體重不易增加。

草莓內含有一種 Xylitol 的化學成份，可以防止蛀牙。也含少量的 β 胡蘿蔔素也具抗氧化功能。使心血管健康。

所含維他命 C 可預防及改善黑斑及促進肌膚新陳代謝。維他命 B2 和菸鹼酸含量亦豐，能促進鐵質吸收與應用。

草莓所含維他命 C 的量是果中之後，抗氧化力強，能保護身體免於受到自由基的傷害，進而達到預防癌症發生。

同時能保護維他命 A、E 及不飽和脂肪酸等不被氧化而增強免疫力，進而降低癌症發生率，和抑制癌細胞生長。

10、香蕉：

香蕉含有維他命 B2 和檸檬酸，可產生協合作用，分解人體的疲勞因子。因含熱量較高，吃多易增加體重，但青蕉中含寡糖，較不易增加體重。

所含維他命 B6 有助髮黑及增強肝功能。香蕉皮內白層擦拭皮膚，具美白功能，但停留數分鐘後須清除以免感染及色素沉著反長斑痕。

香蕉含一種活性物質，可增強體力及促進白血球生長，促使癌細胞壞死；可增強免疫功能；含有 β 胡蘿蔔素及維他命 C, E，具抗氧化作用，可抑制癌細胞產生。

含纖維素及果膠和果膠糖，可增強腸內有益細菌（乳酸菌）的活力，刺激腸蠕動，減少致癌物質的停留，降低直腸結腸癌的發生，成熟香蕉中含量尤多。

含鐵質可促進紅血球生長。未成熟青香蕉中，含一種化學物質可降低胃酸及增強胃壁抗酸能力，胃酸過少症者宜少攝食，胃酸過多者可食用。

* 資料來源：輯自中時健康 < <http://mombaby.tw.com> >

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

